

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 1
kv 48, 2

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Ruispuuro
Maito
Kasvispala

Broiler-kasvishöystö
Ohrahelmilisäke / perunat
Vihersalaatti

Täysjyväsämpylä
Leikkele
Tuoreannos
alle 3 v.: velli



Tiistai

Vitamannapuuro
Tuoremarjasurvos
Maito

Talon päivä

Puolukkakiisseli
Leipä

Keskiviikko

Kaakao
Talon leipä, juusto
Kasvispala
alle 3 v.: puuro

Palapaisti
Peruna
Vihersalaatti

Marjapaistos / piirakka
Vaniljakastike
alle 3 v.: puuro

Torstai

Päiväkodin puuro
Appelsiini
Maito

Lohikiusaus
Kaalisalaatti

Ruusunmarjakiisseli
Leipä
Sulatejuusto

Perjantai

Kauravelli
Leipä
Leikkele
Hedelmä

Lihaseljanka
Päiväkodit: ruisleipä, leikkele
Tuorepala
Koulut: jäätelöpuikko

Suklaapuuro

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavevitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 2
kv 49, 3

	Aamupala	Lounas	Välipala
Maanantai	Vehnähiutalepuuro Maito Hedelmä	Nakkikastike Perunat Kaalisalaatti	Marjakiisseli Sekaleipä Sulatejuusto
Tiistai	Puuro Marjasose Maito	Hauskat kalapihvit Sitruunainen kermaviilikastike Perunat / perunasose Vihersalaatti	Herkkupuuro
Keskiviikko	Neljän viljan puuro Hedelmä Maito	Juuessose- / pinaattikeitto + leikkele / kananmuna Karjalanpiirakka	Mansikkakiisseli Juusto alle 3 v.: leipä
Torstai	Ohrahiutalevelli Vehnäleseleipä Leikkele Kasvispala	Makaronilaatikko Raaste talon tapaan	Ohukaiset Tuoremarjasose
Perjantai	Kaakao Leipä, leikkele Kasvispala alle 3 v.: puuro	Intialainen kalkkunakastike Riisi / perunat Vihersalaatti	Aprikoosirahka Leipä



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 3
kv 50, 4

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Vitamannapuuro
Tuoresose

Lihapyörykkä
Perunat / perunasose
Kastike
Kaalisalaatti

Täysjyväleipä
Leikkele
Tuoreannos
alle 3 v.: velli

Tiistai

Hiutalevelli
Leipä, juusto
Kasvispala

Lihaperunasoselaatikko
Vihersalaatti
**Koulut: Sydänystävän puuro,
marjasose, leikkele
Ruisleipä**

Talon jogurtti
Leikkele
alle 3 v.: leipä

Keskiviikko

Kaakao
Leipä, leikkele
Kasvispala
alle 3 v.: velli

Peston makuinen uunikala
Perunat / perunasose
Vihersalaatti

Vaniljainen vispipuuro

Torstai

Ruishiutalepuuro
Maito
Hedelmä

Broilerikeitto
Luomu ruisleipäviipaleet
Tuorepala
Päiväkodit: leikkele

Kasvis-juustovati

Perjantai

Kauralesepuuro
Hedelmäsose
Leipä

Porkkanapihvit
Perunasose
Kaalisalaatti

Mangokiisseli
Leikkele
alle 3 v.: leipä



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 4
kv 51, 5

	Aamupala	Lounas	Välipala
Maanantai	Hiutalepuuro Hedelmä Maito	Pasta bolognese Perunat / pasta Kaalisalaatti	Sämpylä, leikkele Tuorepala alle 3 v.: velli
Tiistai	Aamupala talon tapaan	Toiveruokapäivä	Vadelmakiisseli Leikkele alle 3 v.: leipä
Keskiviikko	Tee / kaakao Leipä, leikkele Kasvispala alle 3 v.: velli	Rapea kalapala Tartar-kastike Perunat / perunasose Raaste	Vatkattu omenapuuro
Torstai	Ohravelli Kasvispala Leipä	Juurestarhan possupata Perunat Vihersalaatti	Hedelmäsalaatti Leipä, juusto
Perjantai	Kaurapuuro Tuoremarjasose Maito	Hernekeitto Luomu ruistyyny Tuorepala	Pannukakku Tuoremarjasurvos



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 5
kv 52, 6

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Ruispuuro
Maito
Hedelmä

Broileri-kasvispaistos /
kalkkunaa talon tapaan
Perunat (herukkahillo)
Vihersalaatti

Ruisleipä, leikkele
Kaakao
Tuoreannos
alle 3 v.: kiisseli

Tiistai

Neljän viljan puuro
Kasvispala
Maito

Kasvisruoka talon tapaan
Vihersalaatti
Koulut: ohrapuuro
Marjakeitto
Leikkele

Hedelmärahka
Leikkele

Keskiviikko

Kaakao
Leipä, juusto
Kasvispala
alle 3 v.: puuro

Jauhelihamureke
Perunat / perunasose
(sienikastike)
Raaste

Pinaattiohukaiset
Tuoresurvos
alle 3 v.: velli

Torstai

Ohravelli
Leipä, leikkele
Kasvispala

Napolin pastavuoka
Vihersalaatti

Mustaherukkakiisseli
Leipä
Sulatejuusto

Perjantai

Hiutalepuuro
Hedelmä
Maito

Kalakeitto
Vaalea palaleipä, luomu
Tuorepala

Murot, maito
Hedelmäpaloja



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 6
kv 1, 7

	Aamupala	Lounas	Välipala
Maanantai	Hiutalepuuro Hedelmä Maito	Perinteinen jauhelihakastike Perunat Kaalisalaatti	Ruisleipä, leikkele Tuoreannos alle 3 v.: velli
Tiistai	Kaurapuuro Hedelmäsose Maito	Haukimureke Perunat, kermaviili-tillikastike Raaste	Punaherukkakiisseli Leikkele alle 3 v.: leipä
Keskiviikko	Vitamannavelli Leikkele Kasvispala Maito	Keitto talon tapaan Leipä, leikkele ja tuorepala Koulut: pinaattiohukaiset, ruokasalaatti, puolukkahillo	Karjalanpiirakka (kananmuna) Rasva Tuorepala alle 3 v.: puuro
Torstai	Talon aamupala	Uunimakkara Perunasose Vihersalaatti	Lämmin juoma Täysjyväleipä, leikkele Tuoreannos alle 3 v.: velli
Perjantai	Ruishiutalepuuro Kasvispala	Merimiespihvi Puolukkasurvos Vihersalaatti Pulla	Maitokiisseli Marjasose



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.